

LUONTOLIIKUNTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN OMAISTEN JAKSAMISEN TUKENA

Maarit Manninen
Olga Mäkinen
Johanna Purimo

Opinnäytetyö
Marraskuu 2010

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tekijä(t) MANNINEN, Maarit MÄKINEN, Olga PURIMO, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 28.10.2010
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (x)
Työn nimi LUONTOLIIKUNTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN OMAISTEN JAKSAMISEN TUKENA		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) MATILAINEN, Irmeli HÄYRYNEN, Teija		
Toimeksiantaja(t) Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien omaisille tehdyn tarvekartoituksen perusteella suunnitella ja toteuttaa Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n jäsenille ulkoilupäivä. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien omaisten arjessa jaksamista luontoliikunnan avulla sekä tuottaa yhdistykselle ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi.</p> <p>Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n hallituksen pyynnöstä tehtiin jäsenille tarvekartoitus omaisten fyysiseen jaksamiseen ja liikuntatottumuksiin liittyen. Tarvekartoituksen tavoitteena oli saada tietoa liikunnan merkityksestä omaisten arjessa jaksamisessa sekä omaisten toiveita yhdistykselle liikunnallisen toiminnan järjestämiseksi.</p> <p>Tarvekartoituksen vastausten perusteella suunniteltiin ja toteutettiin yhdistyksen jäsenille ulkoilupäivä, jossa yhdistyi luonto, liikunta ja yhdessäolo.</p> <p>Liikunnalla on tärkeä merkitys mielenterveyskuntoutujien omaisten arjessa jaksamiselle. Omaiset liikkuvat mielellään, mutta eivät koe tarvitsevansa omaisyhdistyksen järjestämänä liikuntaryhmää. Toiveina nousivat esiin erilaiset taloudelliset tukimuodot esimerkiksi alennukset liikuntapaikkoihin sekä liikunnan ja yhdessäolon yhdistävät retket.</p>		
Avainsanat (asiasanat) omaiset, arjessa jaksaminen, luontoliikunta, fyysinen jaksaminen		
Muut tiedot		

Author(s) MANNINEN, Maarit MÄKINEN, Olga PURIMO, Johanna	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 28.10.2010
	Pages 37	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title OUTING IN NATURE AS A SUPPORT ACTIVITY FOR THE COPING OF THE CLOSE FAMILY MEMBERS OF MENTAL HEALTH REHABILITEES		
Degree Programme Degree Programme of Nursing		
Tutor(s) MATILAINEN, Irmeli HÄYRYNEN, Teija		
Assigned by Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry		
<p>The purpose of the thesis was to conduct a needs survey directed at the family members of mental health rehabilitees and, on the basis of the survey, to plan and carry out an outing day for the members of the <i>Central Finland's voluntary association of relatives supporting mental health work</i>. The aim of the thesis was to improve the everyday coping of the close relatives of mental health rehabilitees through outdoor activities and exercising as well as to produce ideas for the association for the development of their activities.</p> <p>Originating from the request of the association's board, a needs survey process was carried out to determine the members' physical condition as well as their exercising habits. The aim of this needs survey was to gain information about the significance that physical exercise had in the management of the relatives' everyday lives and, in addition, to find out what they wished from the association with regard to organising physical activities.</p> <p>Based on the answers from the needs survey, an outing day was prepared and carried out for the members of the association. The event combined nature, exercise and togetherness.</p> <p>Exercise has a great significance for the everyday coping of the close family members of mental health rehabilitees. Although these family members are keen to exercise, they do not feel that they would benefit from an exercising group organised especially for them by the association. Nonetheless, it was highlighted that different forms of financial support, such as discounts to sport venues and trips combining togetherness and exercise would all be welcomed.</p>		
Keywords Relatives, everyday coping, exercising in the nature, physical endurance		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN OMAISTEN ARJESSA JAKSAMINEN	4
2.1 Mielenterveyskuntoutujien omaisten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä....	4
2.2 Järjestötoiminta omaisten arjessa jaksamisen tukena	6
3 LIIKUNTA JA LUONTO OMAISTEN ARJESSA JAKSAMISEN TUKENA	8
3.1 Fyysinen jaksaminen hyvinvoinnin osatekijänä.....	8
3.2 Liikunnan merkitys omaisten hyvinvoinnille	9
3.3 Luontoliikunta ja luonto mielialan kohottajana.....	10
4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI – TOIMINTAA YHDESSÄ ARJESSA JAKSAMISEN EDISTÄMISEKSI	13
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
4.2 Tarvekartoitus mielenterveyskuntoutujien omaisille	14
4.2.1 Perustiedot tarvekartoitukseen vastanneista	14
4.2.2 Liikunnan merkitys omaisten arjessa.....	16
4.2.3 Omaisten toiveet liikunnallisesta toiminnasta yhdistyksessä	17
4.3 Liikunnasta voimia arjen jaksamiseen - ulkoilupäivä 11.9.2010	19
4.3.1 Ulkoilupäivän suunnittelu.....	19
4.3.2 Ulkoilupäivän toteutus	21
4.3.3 Ulkoilupäivän arviointia – kokemuksia yhdessä toimimisesta.....	22
5 POHDINTA.....	24
LÄHTEET	27
LIITTEET	29
Liite 1: Kyselylomake	29
Liite 2: Esittelykirje	31
Liite 3: Ilmoitus jäsentiedotteessa 3/2010	32

Liite 4: Metsoreitin kartta.....	33
Liite 5: Ulkoilupäivän suunnitelmarunko.....	34
Liite 6: Ajatukset ajatelmakorteissa.....	35
Liite 7: Palautekysely	37

KUVIOT

Kuvio 1: Tarvekartoitukseen vastanneiden ikäjakauma.....	14
Kuvio 2: Vastaajien sijoittuminen seutukunnittain.....	15

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien omaisille tehdyn tarvekartoituksen perusteella suunnitella ja toteuttaa Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n jäsenille ulkoilupäivä. Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien omaisten arjessa jaksamista luontoliikunnan avulla sekä tuottaa yhdistykselle ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi.

Saimme ehdotuksen aiheeksi opinnäytetyölle harjoittelujakson aikana Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:ssä, joka on mielenterveyspotilaiden- ja kuntoutujien omaisten ja läheisten yhdistys. Se tarjoaa mielenterveyskuntoutujien omaisille erilaista toimintaa, joka antaa heille voimia arjen jaksamiseen. Yhdistyksen toiminnan kulmakivinä on omaisten vertaistuki, virkistystoiminta ja tiedon jakaminen. (Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n Internetsivu.) Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry ei tällä hetkellä tarjoa jäsenilleen tukea jaksamiseen liikunnan avulla. Aluesihteerri Vaula Ollonen kertoi meille, että yhdistyksen jäsenet ovat toivoneet liikunnallista ryhmää, jollainen oli toteutettu muutama vuosi sitten kuntoutuksen ohjaajaopiskelijoiden toimesta. Ajatus kuulosti mielenkiintoiselta ja halusimme lähteä suunnittelemaan opinnäytetyön toteutusta tavoitteena omaisten jaksamisen tukeminen liikunnan avulla. Halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön ja aihe kiinnosti meitä paljon. Nyman ja Stengårdin (2001) hyvinvointitutkimuksessa liikunta nousee esiin omaisten jaksamista tukevana voimavarana (Nyman & Stengård 2001, 86).

Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n hallituksen kanssa kävimme neuvotteluja opinnäytetyön muodosta ja toteutuksesta. Alun perin itselämme oli ajatuksena kehittää ja pilotoida liikunnallinen ryhmätoimintamalli yhdistyksen jäsenille ja näin esitimme asian hallitukselle. Hallituksen jäsenet pitivät ajatusta periaatteessa hyvänä, mutta halusivat lähteä liikkeelle tarvekartoituksella. Keskustelujen lopputulos oli, että toteutamme jäsenille suunnatun kyselyn, jolla selvitetään liikunnallisen ryhmän tarvetta, omaisten fyysistä jaksamista sekä omaisten liikuntatottumuksia. Opinnäytetyön aikataulun suunnitteluun vaikutti yhdistyksen hallituksen toive saada kyselylomake sa-

maan lähetykseen tammikuun 2010 jäsenkirjeen kanssa, ja siitä johtuen lähdimme liikkeelle kyselylomakkeen laatimisesta.

Opinnäytetyötä lähdimme rajaamaan käsitteiden kautta, sekä kyselyn kysymysasettelun avulla. Kyselyyn halusimme mukaan selkeitä ja ymmärrettäviä käsitteitä. Myös yhdistyksen hallituksen jäsenet antoivat palautetta kyselyn suunnitteluvaiheessa kysymysten ymmärrettävyydestä. Käsitteiden rajaaminen oli haasteellista, koska aiheeseen liittyy monia erilaisia käsitteitä. Koimme että, esimerkiksi fyysinen toimintakyky on liian laaja käsite ja valitsimme käsitteeksi fyysisen jaksamisen. Liikunta käsitteenä on myös mielestämme selkeä ja ymmärrettävä. Ulkoilupäivän suunnitteluvaiheessa luontoliikunta tuli uutena käsitteenä työhömmе mukaan. Omainen on yksi tärkeimmistä käsitteistä työssämme, koska yhteistyökumppanina on omaisjärjestö.

Kyselyn vastaukset saatuamme teimme niistä yhteenvedon, jonka esitimme yhdistyksen vuosikokouksessa 25.3.2010. Kyselyn perusteella liikuntaryhmälle ei ollut tarvetta, joten esitimme ehdotuksen ulkoilupäivästä, joka nousi yhteinä toiveena esiin. Toukokuussa sovimme, että ulkoilupäivä toteutetaan 11.9.2010 ja yhdistyksen jäsenkirjeeseen tuli ilmoitus päivästä. Elokuussa teimme tarkemman suunnitelman päivästä ja luontoliikunta nousi teemaksi työllemme. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutimme 11.9.2010.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN OMAISTEN ARJESSA JAKSAMINEN

2.1 Mielenterveyskuntoutujien omaisten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Omaisella tarkoitetaan yleensä ydinperheen jäseniä sekä verisukulaisia ja heidän puolisoitaan (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 154). Sairastavan sosiaaliseen verkostoon voi kuulua muitakin tärkeitä ihmi-

siä, jotka ovat hoidossa mukana, esimerkiksi sukulaiset, ystävät, naapurit, työtoverit tai muut tapahtumissa mukana olleet. Tällöin omaisiksi tai läheiseksi määritellään kaikki henkilöt, joilla on keskeinen asema tietyn henkilön ihmishuoneverkostossa. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 154.) Opinnäytetyössämme omaisella tarkoitetaan henkilöä, jonka läheinen on psyykkisesti sairas (Luo-demäki, Ray & Hirstiö-Snellman 2009).

Hyvinvointi syntyy ihmisten tarpeiden ja heidän käytettävissä olevien resurssien välisessä prosessissa. Vaikka tarpeet ovat yksilöllisiä, ne ovat sidoksissa siihen yhteiskuntaan ja kulttuuriin, jossa yksilö elää. (Tapaninen, A., Kauppi-nen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi., M & Pajukoski, M. 2002, 56.) Hyvinvointi koostuu eri tekijöistä tai ulottuvuuksista, joilla kaikilla on merkitystä ihmisen jokapäiväisen elämän kannalta. Keskeisiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat terveys, taloudellinen toimeentulo, työ, koulutus, asuminen, turvallisuus ja sosiaaliset suhteet. (Suomalaisten hyvinvointi 2006, 33.) Forssin ja Vatula -Pimiän (2007, 24) mukaan Suomessa hyvinvointi käsitteen määritteli Erik Al-lardt vuonna 1976 ja sitä asti määritelmä on ollut käytetyin hyvinvoinnin ku-vaaja. Määritelmän mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta: having (elinolot ja elintaso), loving (yhteisön liittyvät suhteet) ja being (mahdollisuudet toteuttaa itseään ja olla arvostettu). Määritelmä perustuu ihmisen perustarpei-siin, joiden on tultava tyydytytyiksi, jotta ihminen voisi hyvin. Kokonaisvaltai-nen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaa-malla, joka edellyttää voimavarojen tunnistamista ja aktiivista kehittymistä. Voimavaroina toimivat henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä itselle soveltuva työ. (Leskinen & Hult 2010, 13.)

Viime vuosien muutokset psykiatrisessa hoitojärjestelmässä on tuonut haas-teetta omaisten elämään, koska hoito-aikojen lyhentyessä myös akuutisti sai-rastuneet potilaat palaavat takaisin omaistensa pariin entistä nopeammin. Tämä on lisännyt omaisten vastuuta läheisensä hyvinvoinnista. Avohoidon resurssien puuttuessa omaisista on tullut tärkeä voimavara. Omaisten koko-naisvaltaisen hyvinvointiin vaikuttavat tilanne, tuki, tulkinta, toiminta ja tyyty-väisyys. **Tilanne** viittaa omaisten taustatekijöihin esimerkiksi ikään, sukupuo-leen, taloudelliseen tilanteeseen sekä omaisen ja sairastuneen väliseen suh-teeseen. **Tuella** tarkoitetaan sosiaalista pääomaa tai sosiaalista tukiverkosto-jen kokonaisuutta, joka omaisella on. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan

omaisen omia selviytymiskeinoja. Tukiverkostot pitävät sisällään perhetilanteen, asumisjärjestelyt, ystävyyssuhteet, harrastukset sekä kuulumisen esimerkiksi työyhteisöön tai järjestöön. **Tulkinta** on omaisen omaa tiedollista ja emotionaalista kokemista tilanteesta. Tulkintaan vaikuttavat aikaisemmin opitut ja koetut sekä maailmankuva ja arvostukset. Tulkinnat ohjaavat selviytymis- ja stressinhallintakeinojen valikoitumista. **Toiminta** pitää sisällään ne huolenpitotehtävät, joista omainen käytännössä kantaa vastuun. Huolenpitotehtävät ovat käytännön arkiaskareita sairastuneen apuna tai tukena sekä omaisen yleistä huolestuneisuutta läheisen terveydentilasta ja tulevaisuudesta. Toimintaan vaikuttaa myös omaisen ja sairastuneen vuorovaikutuksen ristiriidat ja jännittyneisyys. Kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttavat omaisen hyvinvointiin ja siihen kuinka **tyytyväinen** omaan elämäänsä omainen on. Omaisen selviytymiskeinot ja tuki eivät aina paranna jaksamista joko tilanteen kuormittavuuden tai pitkäaikaisuuden vuoksi. Näillä omaisilla riski masentua ja uupua on selkeästi kohonnut. (Nyman & Stengård 2001, 15–18.)

Tutkimusten mukaan 40 % psyykkisesti sairaiden omaisista ovat selviytyjiä, jotka pärjäävät elämässään raskaasta elämäntilanteesta huolimatta. Joka viidennellä omaisista on kuitenkin niin vaikea elämäntilanne, että heidän oma hyvinvointinsa ja terveytensä on vaarassa. Heillä on itsellään riski masentua ja jopa sairastua psyykkisesti. Jokainen omainen tarvitsee tietoa ja tukea, jonka avulla luodaan edellytykset omaisen hyvinvoinnille ja jaksamiselle. (Jäppinen 2008, 12.) Nyman ja Stengårdin (2001, 71) omaisille tekemässä hyvinvointitutkimuksessa masentuneiden osuus on 38 %. Omaisten riskiä sairastua masennukseen lisäävät kyseisen tutkimuksen mukaan huono toimeentulo, sairastuneen kanssa asuminen, yksin asuminen, yksinhuoltajuus, useampi sairastunut lähipiirissä, pitkään sairastava lähipiirissä, läheisen toimintakyvyn puutteet ja vaikea huolenpitotilanne.

2.2 Järjestötoiminta omaisten arjessa jaksamisen tukena

Vertaistuki on yksi tärkeimmistä tukimuodoista omaisten keskuudessa. Vertaistuen kautta omainen saa mahdollisuuden jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sekä saa tukea toisilta

ollen samalla itse tukena toisille. Vertaistukiryhmän avulla omainen tulee tie-toiseksi siitä, että hän ei ole yksin tunteidensa ja asioidensa kanssa. (Luodemäki ym. 2009, 30.)

Omaisten masennuksen ennaltaehkäisy, tunnistaminen ja tarvittaessa hoitoon ohjaaminen ovat tulevaisuuden haasteita, joita mielenterveysalan ammattilaiset, omaisjärjestöjen työntekijät ja vertaisryhmien ohjaajat tulevat kohtaamaan yhä useammin. Omaisten erilaisten ryhmien toiminta tulee varmistaa sekä uusia ryhmämuotoisia tukitoimintoja tulee kehittää huomioiden myös masentuneet omaiset. (Nyman & Stengård 2001, 93.)

Opinnäytetyötä lähdimme tekemään yhdessä Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n kanssa. Yhdistys on perustettu vuonna 1993 ja sen toiminta on osa valtakunnallista omaistystyötä. Yhdistys on Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n jäsenjärjestö. Toimintaa rahoittaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys, muu rahoitus, joka tulee kunnilta, jäsenmaksuista, myyjäisistä sekä arpajaisista on vähäistä. Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry on mielenterveyspotilaiden ja – kuntoutujien omaisten ja läheisten oma yhdistys, jonka tehtävänä on tukea omaisten ja läheisten hyvinvointia läheisen psyykkisen sairauden aiheuttamassa tilanteessa. Toiminnan tavoitteena on omaisten jaksamisen tukeminen, omaisten tietojen, taitojen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen, omaistoiminnan kehittäminen sekä tunnetuksi tekeminen, ennakoluulojen vähentäminen psyykkisten sairauksien ympäriltä sekä yhteistyö muiden mielenterveystyötä tekevien tahojen kanssa. Yhdistyksen toiminta pitää sisällään vertaistukea, tietoa ja virkistystä. Vertaistuki toteutuu tapaamisissa toisten omaisten kanssa erilaisissa ryhmissä, tiedollisissa tilaisuuksissa ja virkistystoiminnassa. Tietoa psyyken sairauksista ja hoitomuodoista on saatavilla asiantuntijaluennoista, vierailuista, tutustumiskäynneiltä, erilaisista oppaista ja esitteistä sekä toimistolla olevan minikirjaston kirjoista. Virkistystoiminta pitää sisällään retkiä, hemmottelua, kädentaitoja sekä mahdollisuuden tuettuihin lomaviikkoihin. Ryhmien toimintaperiaatteisiin kuuluvat luottamuksellisuus, sallivuus, tasa-arvoisuus sekä vertaistuen saaminen ja antaminen. (Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n Internetsivu.)

3 LIIKUNTA JA LUONTO OMAISTEN ARJESSA JAKSAMISEN TUKENA

3.1 Fyysinen jaksaminen hyvinvoinnin osatekijänä

Fyysinen jaksaminen ilmenee hyvänä toimintakykynä ja riittävänä terveytenä arjessa. Fyysisesti kunnossa olevan ihmisen arki sujuu kevyemmin. (Leskinen & Hult 2010, 41.) Fyysinen toimintakyky on laaja kokonaisuus. Häkkinen ja Arkela-Kautiainen (2007) määrittelevät sen liikkumiskykynä, jota tarkastellaan kehon eri elinjärjestelmien, ihmisen tehtävistä suoriutumisen ja yhteisössä toimimisen näkökulmasta. Tarkastelun kohteena ovat esimerkiksi niveltä liikkuvuus, erilaiset aistitoiminnot ja ihmisen suoriutuminen ulkona liikkumisessa.

Fyysisellä toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa pelkästään jonkin yksittäisen elimen ja elinjärjestelmien toimintaa tai elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Fyysisen toimintakyvyn katsotaan muodostuvan lähinnä hengitys- ja verenkiertoelinten sekä tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvystä. Siihen liittyvät läheisesti käsitteet fyysinen suorituskyyky ja fyysinen kunto. (Rissanen 2000.)

Hyvä fyysinen kunto merkitsee eri asioita eri ihmiselle. Laajasti ruumiillinen kunto tarkoittaa toimintakelpoisuutta ja kykyä suoriutua tarmokkaasti jokapäiväisistä fyysisistä toimista. Tavallisen ihmisen kohdalla se tarkoittaa sitä että hän pystyisi saavuttamaan henkilökohtaisia vaatimuksia vastaavan kuntotason. (Liikunta ja terveys 1998, 16.) Leskisen ja Hultin (2010, 39) mukaan fyysinen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sisältää fyysisen kunnan ja terveyden, joilla on merkitystä suorituskyykyyn ja jaksamiseen.

Tutkimusten mukaan hyvä fyysinen kunto on tiiviissä yhteydessä henkiseen hyvinvointiin ja liikuntaa monipuolisesti harrastavat masentuvat harvemmin. Kuitenkin, jos psyykkinen vointi on jo heikko, liikunnan aloittaminen ei ole helppoa. (Luodemäki ym. 2009, 25.) Liikunta vapauttaa elimistössä hormoneja, jotka tuottavat hyvänolontunteen. Lisäksi on todettu että liikunta vaikuttaa

positiivisesti mielialaan, vähentää stressin tuntemusta ja jännitteisyyttä. (Leskinen & Hult 2010, 42.)

3.2 Liikunnan merkitys omaisten hyvinvoinnille

Liikunnassa tarjoutuu tilaisuuksia pitää yllä kontakteja, kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tämä lisää ihmisen hyvinvoinnin tunnetta ja rikastaa arkea. Liikunnan avulla ihminen pystyy edistämään omaa hyvää oloaan ja sosiaalista toimintakykyään. (Terveysliikunta 2006, 208.) Ihmisillä on erilaisia tarpeita liikumisen suhteen. Jotkut liikkuvat mieluiten yksin, kun taas toiset tarvitsevat ympärilleen ryhmän liikkuaan. Leskisen ja Hultin (2010, 41–42) mukaan ihmisillä on luontaisesti usein halu ja tarve kuulua johonkin ryhmään. Erilaisissa joukkuelajeissa ihmiset paranevat kommunikointikykyänsä ja oppivat huomaamatta ottamaan myös toisia paremmin huomioon. Ryhmässä fyysinen harjoittelu mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden luomisen tai ylläpitää jo olemassa olevia. Yhteinen liikunta voi auttaa solmimaan uusia kontakteja toisiin ihmisiin ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Liikunnan harrastaminen ryhmissä keskeyttää masennusajatuksia, kääntää huomion negatiivisista ajatuksista ja tuo mukanaan sosiaalista tukea (Käypä hoito 2008).

Liikunnalla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin. Se tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä. Säännöllinen liikunta parantaa psyykkistä ja fysiologista stressin sietoa. (Terveysliikunta 2006, 48.) Tutkimusten mukaan säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan merkitystä ihmisille, jotka elävät pitkäaikaisessa henkisesti kuormittavassa elämäntilanteessa. He ovat saaneet säännöllisen liikunnan avulla mieliala- ja hyvinvointihyötyä. (Terveysliikunta 2006, 54.)

Liikunnan merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu maailmanlaajuisesti monien vuosien ajan. Näiden tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikunta suojaavat masennukselta nuoria, aikuisia ja vanhuksia. (Donaghy 2007, 86.) 1-2 kertaa viikossa tapahtuva raskas vapaa-ajan liikkuminen vähentää riskiä uupua ja masentua vuonna 2006 julkaistun hollantilaisen tutkimuksen

mukaan. Suomessa samana vuonna julkaistussa tutkimuksessa todettiin, että henkinen hyvinvointi myöhemmässä elämässä kulkee käsi kädessä aktiivisuuden, paremman terveyden ja liikkuvuuden kanssa. Ihmiset jotka ovat saaneet kokea liikkumisen edut henkiselle jaksamiselle, ovat motivoituneita jatkamaan liikkumistaan. Lisäksi liikunta ja säännöllinen fyysinen aktiviteetti suojaa liikalihavuudelta, sydän- ja verisuonisairauksilta, korkealta verenpaineelta ja diabetekselta. Liikunnan edut ovat siis merkittävät sekä fyysiselle että henkiselle hyvinvoinnille. (Donaghy 2007, 77–78.)

Nyman ja Stengårdin (2001, 86) tutkimuksessa liikunta mainitaan voimavarana toiseksi eniten ystävien jälkeen. Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteys nousee tutkimuksessa esiin kehämäisenä: liikunnan harrastaminen kohottaa hyvinvointia ja liikunnan harrastaminen on helpompi aloittaa, kun psyykinen hyvinvointi on kohtalaisen hyvä. Omaisen terveys ja mahdollisuudet huolehtia omasta itsestään olivat myös merkittävästi yhteydessä omaisten hyvinvointiin.

3.3 Luontoliikunta ja luonto mielialan kohottajana

Luontoliikunnalla tarkoitetaan luonnossa tapahtuvaa aktiivista fyysistä toimintaa. Luonnossa tapahtuva liikunta voi olla kunto- tai virkistyskeskeistä. (Ihminen-luonto-liikunta 1992, 19.) Ojanen (2009, 46) toteaa, että liikunnalla on iso vaikutus mielialaan. Esimerkiksi reipas kävely sekä piristää että parantaa mielialaa. Liikunnan aikana ahdistus ja jännittyneisyys vähenevät. Reipas liikunta antaa energiaa, virkistää ja tuottaa hyvää mieltä, se myös rauhoittaa ja rentouttaa.

Kaplan (1989) on koonnut tuloksia ihmisten luontokokemuksista. Niitä ovat eri tutkijat laajentaneet teoreettiseksi peruskuvaukseksi siitä, mitkä luonnon piirteet tarjoavat kosketuskohtia, jotka mielletään myönteiseksi, kiinnostaviksi tai muuten tärkeiksi suhteessa muuhun elämäntilanteeseen. Tutkimusryhmän tulosten mukaan ihmisten kokemukset luonnosta ovat varmuudella mielialoihin vaikuttavia. Luonto tarjoaa elämyksiä yhteenkuuluvuudesta johonkin laajaan kokonaisuuteen. Luonto on viehättävä ja lumoava ympäristö. Luontokokemuksiin liittyi useimpien osatutkimusten mukaan jotain mystistä, salaperäistä ja

mieltä kiihottavaa. Ihmisen toiminta on yhteensopivaa luonnon elämän kanssa. Ihmisen elämänrytmi ja luonnon rytmi sopivat toinen toisiinsa. Luonnosta saatava informaatio ja havaintojen sisällöt tyydyttävät esteettisessä mielessä ihmistä. (Ihminen-Luonto-Liikunta 1992, 35)

Luonnolla ja luonnossa liikkumisella on terapeuttista arvoa, koska se vaikuttaa mielenterveyteen. Kaplan (1974) on tutkinut, että erilaisten virkistymisalueiden käyttäjät omaavat positiivisemmän minäkuvan kuin muut. Barcus ja Bergeson (1972) selittää sitä näin, että luonto tavallaan pakottaa suoriutumaan uusista kokemuksista, mikä taas lisää yksilöiden omaa kyvykkyyden ja voiman tunnetta. Tämä lisää suurempaa itseluottamusta omaan itseen ja vaikuttaa tätä kautta psyykkiseen hyvinvointiin. Harrisin (1975) mukaan oma selviytyminen luonnon tarjoamassa ympäristössä luo tunteen kontrollista ja tilanteen hallinnasta. (Ihminen-Luonto-Liikunta 1992, 43–44.)

Bartonin ja Prettyn (2010) tekemän tutkimuksen mukaan ajallisesti lyhytkin liikkuminen luonnossa edistää mielialaa ja itsetuntoa. Mielialaa kohottava vaikutus alkaa välittömästi luonnossa liikuttaessa. Terveyttä edistävä vaikutus voi olla suurempi liikuttaessa järven tai vesistön läheisyydessä verrattuna liikkumiseen maalais- tai kaupunkiympäristössä. Sukupuolten välillä ei ollut eroja. Myönteisiä terveysvaikutteita oli eniten havaittavissa nuorilla ja mielenterveysongelmaisilla. Luonnossa liikkumista suositellaan mielenterveysongelmaisille itsetunnon kohottajana.

Salonen (2005, 47–48) puhuu elvyttävistä luontokokemuksista. Ihminen on mielen ja kehon kokonaisuus, joka on osa luontoa. Jokaisella ihmisellä on alkuperäinen luontosuhde – kokonaisvaltainen ja monikerroksinen kokemus omasta kehosta osana luontoa. Ihminen saattaa elämänsä aikana etäännyä omasta luonnostaan, jolloin hänen kehon ja mielen toimintoihin voi tulla häiriöitä. Ekopsykologiassa puhutaan myönteisen luontoriippuvuuden puolesta. Olemme riippuvaisia auringosta, ilmasta, vedestä ja ravinnosta. Ihminen muodostaa muita riippuvuuksia tämän luontoriippuvuuden katketessa. Psykologi Totti Vaden on todennut: *”Mikäli ihmiset ymmärtäisivät riippuvuuden luontoon voimavaroja tuovana yhteytenä, läheisriippuvuus ihmissuhteissa vähenisi huomattavasti.”* Elvyttävä luontokokemus voi parhaimmillaan palauttaa heikentyneen luontoyhteyden. Ekopsykologisten menetelmien tärkein tarkoitus

on alkuperäisen luontosuhteen palauttaminen, jolloin luonnon elvyttävä ja eheyttävä vaikutus voi ylläpitää ja edistää terveyttä.

Luontokokemusten antamaa positiivista vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävyydestutkimusten mukaan luonnolla on erityisen elvyttävä vaikutus stressistä ja uuvuttavasta tilanteesta palautumiseen. Elvyttävä vaikutus voi syntyä hyvinkin nopeasti, mutta toisaalta ihminen ei sitä välttämättä heti huomaa. Elvyttävässä paikassa on mahdollista vapautua stressistä ja ladata akkuja. Elvyttävän paikan ei tarvitse olla erityisen hieno tai kaukana kotoa, mikä tahansa paikka luonnossa mahdollistaa arjesta irtaantumisen, jos se tuntuu itselle sopivalta. Lumoutuminen on yksi elpymisen elementeistä. Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristössä olevaan kiinnostavaan ja innostavaan kohteeseen. Luonnossa on paljon lumoutumisen aiheuttavia kohteita: kasvillisuus, vesi, pilvet, nuotion liekit, aurinko ja niin edelleen. Ihminen lumoutuu hyvin erilaisista asioista. Toinen voi lumoutua katsolessaan järven pintaa kun taas toiselle puunoksa voi vangita mielen, niin että mieli luontaisesti rauhoittuu. Tärkeintä on löytää oma paikka, joka tuntuu itselle hyvältä. (Salonen 2005, 65–67.)

Kautta aikojen ihmiset ovat saaneet bioenergiaa luonnosta, erityisesti puut ovat olleet tärkeitä energian lähteitä. Euroopassa on asunut muinaisia kelttien heimoja, joille puut ovat olleet tärkeässä roolissa. Puut suojelivat ihmisiä tauteilta, vaarallisilta tapahtumilta ja hankaluuksilta sekä antoivat elintärkeää energiaa. Keltit uskoivat, että ihminen on henkisesti ja fyysisesti valmis saamaan energiaa puusta, koska ihminen ja puu ovat osa luontoa. Puissa on eniten energiaa aamulla, auringonnousun jälkeen, kun ensimmäiset auringonsäteet koskettavat ylimpiä oksia. Paljon energiaa on puussa, jonka ympärillä noin kuuden metrin etäisyydellä ei ole muita puita. Esimerkiksi mänty täyttää ihmisen kehon voimakkaalla impulsiivisella energialla. Männyn energia kohottaa mielialaa ja on hyvä depressiolääke. (Morozova 2010.)

Venäläinen professori Morozova (2010) ohjeistaa väsyneitä ja masentuneita lähestymään puuta eteläpuolelta. Ensimmäiseksi pitää koskea puuta otsalla, sitten halata puuta pään korkeudelta ja lopuksi pyytää puulta apua kallistamalla koko vartalo puuta vasten. Hermostuneena, henkisesti kulutettuna ja väsyneenä pitää puuta lähestyä pohjoispuolelta. Puulle käännetään selkä ja kädet

alhaalla rentona kosketetaan puunrunkoa. Kun halataan puuta molemmilta puolilta, oma energiamäärä paranee. Puun halaamisen aikana voi olla erilaisia tuntemuksia: voi tuntua viileältä, lämpimältä, huimaavalta tai että jokin kelluva menee kehon läpi. Puun halaaminen voi aiheuttaa miellyttävää kevyttä oloa kehossa, uneliaisuutta tai poikkeuksellisen voimakasta tunnetta. Jokainen kokee saamansa energian eritavalla ja osa ei tunne mitään. Kuitenkin jokainen joka seisoo jonkin aikaa puun lähellä, täyttyy sen energiasta. Morozova neuvoo edelleen, että ei pidä lannistua, jos ensimmäisellä kerralla ei löydä yhteyttä puuhun, vaan kannattaa yrittää uudestaan. Puuta pitäisi lähestyä puhtailla ajatuksilla.

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI – TOIMINTAA YHDESSÄ ARJESSA JAKSAMISEN EDISTÄMISEKSI

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on mielenterveyskuntoutujien omaisille tehdyn tarvekartoituksen perusteella suunnitella ja toteuttaa Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n jäsenille ulkoilupäivä. Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien omaisten arjessa jaksamista luontoliikunnan avulla sekä tuottaa yhdistykselle ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi.

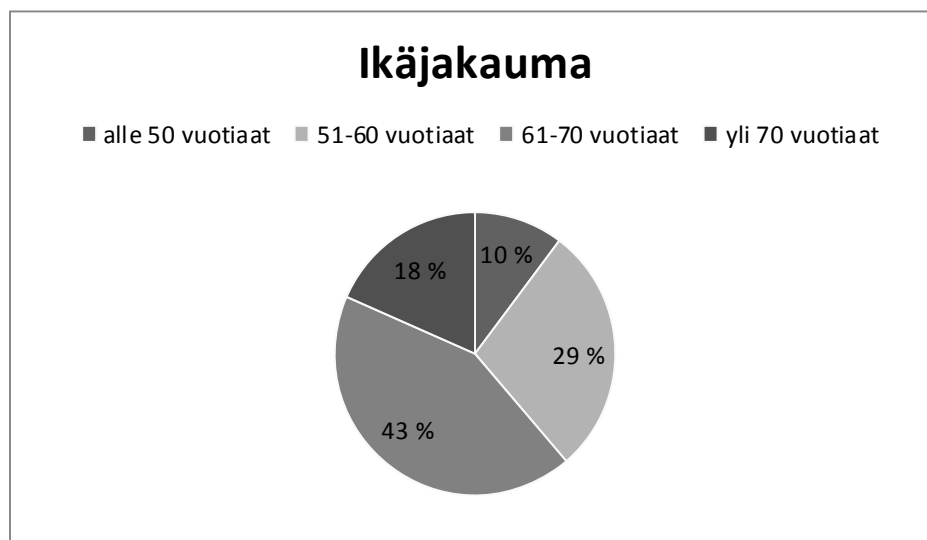
Toiminnallisen osuuden tarkoituksena on toteuttaa omaisille suunnattu luontoliikunta päivä, joka nousi yhtenä toiveena esiin tekemästämme tarvekyselystä. Ulkoilupäivän tavoitteena on yhdistää luonto, liikunta ja yhdessäolo, siten että omaiset saisivat uusia elämyksiä ja voimia arjessa jaksamiseensa.

4.2 Tarvekartoitus mielenterveyskuntoutujien omaisille

Yhdistyksen jäsenille ei ole aikaisemmin tehty liikuntaan ja fyysiseen jaksamiseen liittyvää jäsenkyselyä. Tarve kyselylle nousi esiin yhdistyksen hallituksen ajatuksista. Tarvekartoituksen menetelmänä oli kysely, jossa kysyttiin taustatietoja kartoittavia peruskysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä omaisten fyysiseen jaksamiseen ja liikuntatottumuksiin liittyen (Liite 1). Yhdistyksen jäsenille lähetettiin kyselylomake kevään jäsenkirjeen mukana tammikuun viimeisellä viikolla 2010. Kyselylomakkeen mukaan laitettiin esittelykirje (Liite 2). Kyselyt pyydettiin palauttamaan 15.2.2010 mennessä. Kyselyn tulokset esitimme yhdistyksen jäsenistölle vuosikokouksessa 25.3.2010.

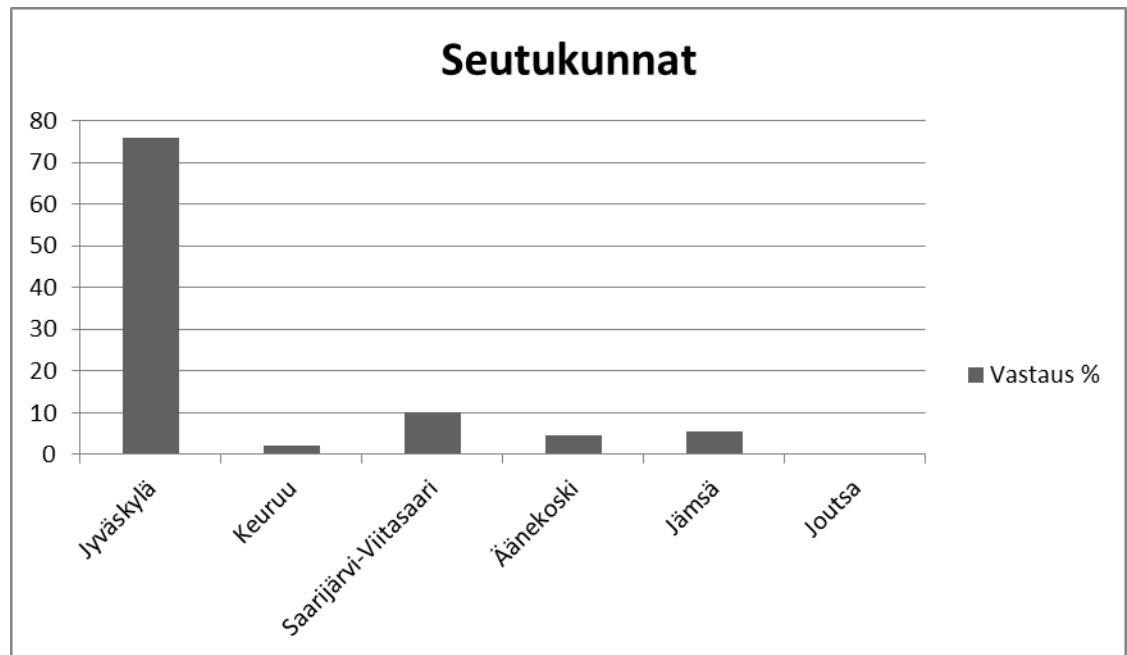
4.2.1 Perustiedot tarvekartoitukseen vastanneista

Kyselyjä lähetettiin 320 jäsenelle ja vastauksia saimme takaisin 88 eli vastausprosentti kyselyyn oli 27,5 %. Yhdistyksen aikaisempien kyselyiden vastausprosentit ovat olleet pienempiä kuin tekemämme kyselyn, joten vastausprosentti oli työmme kannalta riittävä. Vastaajista 82 % oli naisia ja 18 % miehiä. Lähes puolet vastaajista oli iältään 61–70 vuotta (Kuvio 1).



KUVIO 1. Tarvekartoitukseen vastanneiden ikäjakauma.

Omaiset mielenterveys työn tukena ry toimii Keski-Suomessa seutukunnittain ja vastaajia pyydettiin sijoittamaan itsensä yhdistyksen mukaisen jaottelun mukaisesti. Vastaajista 76 % asuu Jyväskylän seutukunnan alueella, johon kuuluvat mm. Jyväskylä, Laukaa ja Muurame (Kuvio 2).



KUVIO 2. Vastaajien sijoittuminen seutukunnittain.

Kysyimme vastaajilta, kuka läheisistä sairastaa psyykkisesti ja 51 %:lla läheinen, joka sairastaa on lapsi. Puoliso sairastaa 11 %:lla vastaajista, toinen vanhemmista sairastaa 3 %:lla vastaajista ja 8 %:lla vastaajista läheinen on joku muu kuten ystävä. Usealla vastaajalla oli kaksi tai jopa kolme läheistä, jotka sairastavat.

Kysyimme omaisten arviota omasta fyysisestä jaksamisestaan tällä hetkellä. Vastaukseksi saimme, että 38 % vastaajista arvioi oman fyysisen jaksamisensa hyväksi. Kohtalaiseksi fyysistä jaksamistaan arvioi 42 % vastaajista ja huonoksi 18 % vastaajista. Halusimme lisäksi tietää, että onko liikkumiselle esteitä. Esteitä liikkumiselle ei ollut 62,5 %:lla vastaajista. Vastaajista 35 % koki, että heillä oli erilaisia esteitä liikkumiselle. Vastaajien luettelemia esteitä olivat esimerkiksi tekonivelet, ajan puute, kulumat polvissa ja lonkissa, paniikki,

huono yleiskunto, selkä- ja jalkavaivat, laiskuus, sairaudet (astma, masennus, nivelrikko, osteoporoosi, sydämen vajaatoiminta, flimmeri), liikkumisen tueksi tarvittavat apuvälineet sekä ylipaino.

4.2.2 Liikunnan merkitys omaisten arjessa

Kysyimme omaisilta kuinka tärkeänä he pitävät liikuntaa oman jaksamisen ja terveydenedistämisen kannalta. Kaikki kysymykseen vastanneet kokivat, että liikunta on tärkeää. Kysymykseen jätti vastaamatta 10 %.

Vastauksista esiin nousi selkeästi liikunnan merkitys psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Liikunnalla on suuri merkitys arjessa jaksamisessa.

Liikunta on tärkein harrastukseni, sekä fyysisen että henkisen jaksamisen kannalta. Ehkä se on myös ”pakoa” tästä välillä tosi vaikeasta arjesta sairaan kanssa.

Erittäin tärkeä! Se tuo hyvää vastapainoa muille elämän osa-alueille ja tuo hyvää mieltä kun endorfiinit virtaavat ja huomio kiinnittyy liikuntaan muiden asioiden sijasta.

Hyvin tärkeänä. Liikunta lisää hyvän olon tunnetta, rentoutta, itse-tyytyväisyyttä, selkeyttää ajatuksia.

Omaisien oma mielenterveys on vaarassa, kun läheinen sairastaa. Arki on välillä todella uuvuttavaa ja päivät tuntuvat raskailta läheisen sairautta myötäeläessä. Liikunta edistää omaisen omaa mielenterveyttä.

Liikunta on pitänyt oman pääni kasassa.

Sehän on tärkeää. Liikunta puhdistaa ajatuksia. Isot vaikeudet tuntuvat liikunnan jälkeen vähemmän isoilta.

Liikunnasta saan voimia ja mielihyvää. On siis tärkeää pitää itseltään huolta, että jaksaa pitää huolta läheisestään.

Vastauksista nousi esiin liikkuminen luonnossa ja sen voimaannuttava vaikutus. Luontokokemukset yhdessä liikunnan kanssa edistävät omaisten jaksamista ja mielen hyvinvointia.

Ehdottoman tärkeä! Muu tulee sen jälkeen! Luonto auttaa jaksamaan.

Luonnossa kävely antaa hengähdystauon, on helpompi keskittyä nauttimaan vain tästä hetkestä.

Kun on ollut vaikeaa, metsässä ja luonnossa liikkuminen ovat helpottaneet oloa.

Kokonaisuudessa liikunta koettiin hyvin tärkeänä osa-alueena kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja siitä on paljon apua arjessa jaksamisessa.

Tosi tärkeänä! Liikunta auttaa kokonaisvaltaisesti kehoon ja mieleen.

Hyvin tärkeänä. Liikunnan jälkeen olo on pirteämpi ja ajatukset luistavat paremmin.

Hyvin tärkeänä. Jos ei mitään tekisi, ei varmaan jaksaisi. Puolituntia päivässä tekee jo ihmeitä, saa ajatukset muualle.

Vastauksien perusteella meille vahvistui ajatus siitä, että liikunta on yksi tärkeimmistä voimavaroista omaisten arjessa jaksamisessa. Liikkuminen luonnossa nousi erityisesti esiin mielen virkistäjänä ja voimavarojen antajana.

4.2.3 Omaisten toiveet liikunnallisesta toiminnasta yhdistyksessä

Halusimme tietää, että millaisia toiveita yhdistyksen jäsenillä on liikuntaan liittyen. Kysymystä oli selvästi pohdittu paljon ja se herätti monenlaisia ajatuksia vastaajissa. Vastaajista 33 % toivoi saavansa tukea liikuntaan yhdistykseltä. Kun taas 55 % vastaajista koki, että he harrastavat ja liikkuvat tarpeeksi, eivät käisi tarvitse liikuntaan yhdistyksen tukea. Suurimmalla osalla näistäkin vastaajista oli kuitenkin paljon ehdotuksia liikuntamuodoista, mitä yhdistys voisi jäsenilleen tarjota.

En koe tarvitsevani, mutta uskon että monille olisi siitä apua. Hyvin pienet ryhmät olisivat ehkä parhaat, että pystyisi puhumaan liikkumisen ohella.

En kaipaa, pidän luonnossa liikkumisesta yksin. Jos sisäliikuntaa: tanssia. Ulkoliikuntaa: vaellus johonkin näköalapaikalle.

Vaikka yli puolet vastaajista ei kokenut tarvitsevänsä yhdistyksen tukea liikkumiseensa, kuitenkin 80 % vastaajista esitti ehdotuksia siitä, millaista liikunnallista toimintaa yhdistys voisi jäsenilleen järjestää. Vesijumppaa ja uintia

toivottiin eniten 20 kertaa. Kävely, lenkkeily, sauvakävely, ulkoilu ja luontoretket nousivat esiin 15 kertaa. Rentouttavaa ryhmäliikuntaa, venyttelyä, joogaa ja pilatesta toivottiin 13 kertaa. Yhdessä oloa vertaisten kanssa, keskustelua liikunnan ohella ja virkistystä toivottiin 10 kertaa. Muita ehdotuksia oli esimerkiksi kuntosali, tanssi, keppijumppa, lajikokeilut ja tuolijumppa.

Maakunnissa (Saarijärvi-Viitasaari) asuvat toivoivat, että yhdistyksellä olisi ylipäänsä toimintaa heidän alueella. Suurin ongelma osallistumiseen koettiin olevan matkat Jyväskylään ja ilmaisia kuljetuksia toivottiinkin.

Tällä seudulla Omaiset ry:llä ei ole mitään toimintaa.

Kyllähän sitä toivoisi, mutta on turha toivoa tänne 125-130 kilometrin päähän jyväskyläläisestä toiminnasta.

Kyydin saaminen ilman maksuja.

Jyväskylän vastaajistakin usealle kustannukset olivat ongelma. Uimahallien ja kuntosalien lippujen hinnat ovat liian korkeita sekä matkustaminen harrastuspaikoille hankalaa ja kallista. Toiveina olikin omaisten oma kuntosalivuoro, uimalippuja uimahalleihin tai alennuksia yhdistyksen kautta eri liikuntapaikkoihin.

Edullisia tai ilmaisia uintikertoja.

Voisiko omaisyhdistyksellä olla Aalto Alvarissa oma uimahalli- tai kuntosalitunti kuten on MT-kuntoutujille. Alennettuun sovittuun hintaan.

Kyselyn perusteella tulimme siihen tulokseen, että yhdistykseltä kaivataan tukea liikuntaan lähinnä erilaisten tukitoimien kautta. Jäsenien toiveena olisi saada alennuksia oman alueen liikuntapaikkoihin, ennen kaikkea uimahalleihin. Omaa liikuntaryhmää ei niinkään kaivata. Hankaluutena koettiin matkat ja kustannukset. Yhtenä toiveena nousi esiin luontoretki, jossa yhdistyisi yhdessä oleminen ja liikunta.

Kimppakyytien järjestämistä.

Voisi tavata toisia omaisia liikunnan keskellä. Rentoutua ja unohtaa hetkeksi huolet sairaista omaisista.

Luontoretket voisi olla kova juttu.

Yhdistyksen vuosikokouksessa 25.3.2010 esitimmekin idean ulkoilupäivästä lähiseudulla, johon yhdistämme liikunnan, yhdessäolon, keskustelumahdollisuuden sekä eväiden nauttimisen. Paikalla olleet jäsenet toivoivat, että paikka on sellainen, jossa on helppo liikkua. Ehdotimme ajankohdaksi elo-syyskuun vaihdetta. Yhdistyksen hallitus antoi suostumuksen päivälle.

4.3 Liikunnasta voimia arjen jaksamiseen - ulkoilupäivä 11.9.2010

4.3.1 Ulkoilupäivän suunnittelu

Toiminnallisen osuuden tarkoituksena on toteuttaa omaisille suunnattu luonto-liikunta päivä, joka nousi yhtenä toiveena esiin tekemästämme tarvekyselystä. Ulkoilupäivän tavoitteena on yhdistää luonto, liikunta ja yhdessäolo, siten että omaiset saisivat uusia elämyksiä ja voimia arjessa jaksamiseensa.

Toiminnallisen osuuden suunnittelun aloitimme huhtikuussa yhdessä yhdistyksen työntekijän Kirsi Halosen kanssa. Päätimme päiväksi lauantain 11.9.2010, koska arvelimme, että silloin mahdollistuu myös työssäkäyvien omaisten osallistuminen. Teimme ilmoituksen yhdistyksen jäsentiedotteeseen, joka ilmestyi toukokuun 2010 loppupuolella (Liite 3).

Kun lähdimme etsimään paikkaa ulkoilupäivälle, kriteereinä oli että paikka on lyhyen matkan päässä, jolloin kyyditys onnistuu omin/kimppa kyydein, erilaiset reittivaihtoehdot sekä eväiden syönnin mahdollisuus kodalla tai laavulla. Saimme vinkin Metsoreitistä Laukaassa asuvalta tuttavaltamme, joka työseen ja vapaa-ajallaan liikkuu paljon luonnossa. Kävimme elokuun alussa tutustumassa maastoon Varjolan tilan lähiseudussa ja valitsimme sieltä 3,5 kilometriä pitkän Oitinmäen reitin meidän ulkoilupäivää varten. Päädyimme tähän reittiin, koska reitin varrella on kaunista suomalaista luontoa, näköalapaikka Oitinmäen päällä, kota ja puucee. Reitti on maastoltaan vaihtelevaa ja suhteellisen helppokulkuista (Liite 4). Olimme yhteydessä Laukaan vapaa-aikatoimikunnan työntekijään, joka vastaa reitillä olevien lepopaikkojen kun-

nosta ja varustuksesta. Hän huolehtii, että kodasta löytyy puita nuotion te-
koon.

Päivän kestoa oli hieman vaikea lähteä arvioimaan. Halusimme, että meillä olisi hyvin aikaa luonnossa liikkumiseen, keskusteluun ja eväiden nauttimiseen sekä lepoon. Päädyimme siihen että aloitamme retken kello 11 kokoon-
tumisella Varjolan tilan parkkipaikalla, josta lähdemme yhdessä kävellen liik-
keelle. Samaan paikkaan palaamme kello 15. Arvelimme, että neljä tuntia on
sopiva aika ulkoiluun. Retkelle pukeudumme säänmukaisesti eli teemme ret-
ken joka tapauksessa säästä riippumatta.

Retkelle pääsee mukaan 20 ensiksi ilmoittautunutta. Arvelimme, että osallistu-
jamäärä loppujen lopuksi tulee olemaan 10–15 henkilöä. Yhdistyksen työnteki-
jät ottivat vastaan ilmoittautumisia 3.9.2010 mennessä. Syksyn jäsenkirjeessä
oli muistutus ulkoilupäivästä ja ilmoittautumisaikaa pidennettiin 9.9.2010 asti.
Kustannuksia päivästä tulee lähinnä ruokailuun liittyen. Päivän kustannukset
katetaan siten että, osallistujat maksavat viiden euron omavastuun ja yhdistys
on varannut päivään 100€.

Ulkoilupäivän suunnitelman teimme etukäteen huolellisesti ja tarkasti (Liite 5).
Aloitamme päivän kokoon-tumisella Varjolan parkkipaikalla, josta siirrymme
viereiselle nurmelle tutustumista varten. Tutustumisleikkinä meillä on lankake-
räleikki, jossa jokainen kertoo nimensä, odotuksia päivältä ja mitä muuta halu-
aa jakaa siinä hetkessä. Tämän jälkeen lähdemme kävelemään reittiä pitkin.
Noin puolen tunnin kävelyn jälkeen pidämme pienen tauon. Tauon aikana an-
namme jokaiselle kortin, jossa on erilaisia ajatuksia/runoja luontoon ja mielen-
rauhaan liittyen (Liite 6). Jokainen lukee kortin ensin itsekseen ja lopuksi ää-
neen. Jokaiselle annetaan mahdollisuus jakaa halutessaan ajatuksiaan ru-
noon liittyen. Paikka on rauhallinen ja maisemat puhuttelevat varmasti kaikkia.

Reitti jatkuu kodalle, jossa pidämme tauon. Halukkaat voivat kiivetä Oitinmäen
päälle kodalta lähtevää polkua pitkin, josta on upeat näköalat. Kodalla pais-
tamme makkaraa, keitämme kahvia ja keskustelemme. Ohjelmassa on myös
luonnon energiaa antava kokemus, puun halaaminen. Jokainen etsii itselleen
puun, joka puhuttelee häntä. Puuhun voi tutustua ja rohkeimmat voivat jopa
halata puuta.

Ohjeistamme ennen paluumatkaa, että jokainen etsii mukaansa kepin. Lopumatka on lyhyempi ja kodalta kävelemme takaisin Varjolan tilalle, jossa menemme kosken rantaan ja siellä pidämme keppivenyttelyn ja rentoutuksen ennen kotimatkaa. Lopuksi pyydämme kirjallisen palautteen (Liite 7).

4.3.2 Ulkoilupäivän toteutus

Ulkoilupäivään liittyi paljon käytännönjärjestelyjä, joita aloimme tehdä kaksi päivää ennen varsinaista toteutusta. Koululta haimme kävelysauvoja ja ensiaputarvikkeita, yhdistyksen toimistolta haimme tilikortin kauppaan ja osallistujien nimilistan sekä pankkisiirtolomakkeet, kaupasta kävimme ostamassa kaikki tarvittavat tavarat. Käytännön järjestelyt hoitivat Maarit ja Johanna.

Reput pakattuina lähdimme lauantaina 11.9. yhdeksän aikaan Jyväskylästä kohti Laukaata. Varasimme hyvin aikaa, jotta voisimme viedä eväät valmiiksi Oitinmäen kodalle. Kävelimme kodalle ja jätimme sinne eväät odottamaan sekä laitoimme nuotion sytytyskuntoon. Kävimme päivän kulun läpi ja palasimme Varjolan parkkipaikalle odottamaan osallistujia.

Torstaina ilmoittautuneita osallistujia oli viisi, joista yksi perui kyytiongelman takia. Paikalle odotimme neljää ihmistä, joista yksi vielä perui tulonsa lauantaina. Lähdimme liikkeelle kolmen osallistujan kanssa. Yhdellä oli mukana omat kävelysauvat ja muut kävelivät mieluummin ilman. Metsoreitin alkupai-
kalla toteutimme Johannan johdolla lankakerä-leikin, jonka tarkoituksena oli tutustua ja kuulostella toiveita ja odotuksia päivästä. Osallistujat harmittelivat, että heitä oli niin vähän. Toiveena oli, että saisi tutustua uusiin ihmisiin, mukavaa yhdessä oloa ja liikkumista. Multamäelle yksi toivoi pääsevänsä, siihen ei kuitenkaan aika olisi riittänyt ja päivä olisi pitänyt suunnitella alusta asti toisella tavalla. Ensimmäinen kävely osuus meni mukavasti rupertellen, osallistujat puhuivat keskenään ja meidän kanssa monenlaisista asioista. Kävelyvauhti oli kaikille sopiva ja hirvikärpäsetkin olivat seuranamme.

Puolen tunnin kävelyn jälkeen pidimme tauon ja istuimme kannoille ja kiville lukemaan ajatuksia luonnosta, joita Maarit oli kerännyt korteille luontokuvien kera. Ajatukset herättivät muistoja ja keskustelua luontoon liittyen. Osallistujat

saivat kortit muistoksi. Matkaa jatkoimme noin 15 minuutin tauon jälkeen vatsat täynnä puolukoita. Seuraava kävelyosuus jatkui kohti Oitinmäen kotaa. Oitinmäen kodalle saavuttuamme, Olga jäi sytyttämään nuotiota ja kahvinkeittoon. Muut nousimme Oitinmäen päälle. Nousu oli haastava, mutta kaikki pääsimme ihailemaan mäen päältä avautuvia maisemia. Yksi osallistujista nojaili puuhun, josta saimme oivan aasinsillan puhua puiden antamasta energiasta ja puun halaamisesta. Kaikki kuuntelivat uteliaana, mutta puun halaaminen ei kiinnostanut. Puita emme siis halanneet. Laskeutuminen takaisin kodalle sujui onneksemme myös hyvin, vaikka se olikin vaikeampaa kuin kiipeäminen. Kävelysauvat olivat laskeutumisessa oiva apu.

Kodalla vietimme aikaa ruokaillen ja keskustellen. Loppumatka oli lyhyt ja pian olimmekin jo takaisin Varjolan tilalla. Kosken rannassa Olga ohjasi keppivenytelyn, joka piti sisällään 10 erilaista liikettä. Lopuksi pyysimme kirjallisen palautteen päivästä ja annoimme huopa-avaimenperät muistoksi päivästä.

4.3.3 Ulkoilupäivän arviointia – kokemuksia yhdessä toimimisesta

Osallistujat tulivat paikalle yksi kerrallaan. Otimme jokaisen vastaan henkilökohtaisesti ja tunnelma oli lämmin. Odottelimme hetken viimeistä osallistujaa ja puhelun jälkeen varmistui, ettei hän tulisikaan. Kaikki osallistujat olivat innokkaina lähdössä reitille, vaikka vähäinen osallistujia määrä heitä harmittikin. Meitä myös asia harmitti, mutta emme näyttäneet harmia vaan lähdimme reippain mielin ohjaamaan päivää.

Lankakerän avulla tutustuminen onnistui hyvin ja jokainen jakoi jotain itseltään ja odotuksistaan päivään. Lankakerä toimi jännityksen purkajana ja osallistujat kertoivat henkilökohtaisia ajatuksiaan arjestaan. Jokaiselle oli tilaa ja aikaa.

Kävelyosuudet menivät mukavan reippaaseen kävelytahtiin. Vauhdissa pysyivät kaikki mukana ja keskustelu oli mahdollista. Keskustelua syntyi isolla porukalla, mutta myös paljon juttelimme pienissä ryhmissä. Matkalla oli myös hiljaisuutta, jolloin jokainen sai nauttia luonnosta. Asiat, joiden äärellä viivymme, liittyivät läheisen sairauten ja omaisen omaan jaksamiseen sekä arjen

pieniin iloihin ja suruihin. Keskustelussa nousi esiin huoli omaisten tilanteesta. Omaiset kokevat, että heitä ei kuulla tarpeeksi ja heille ei kerrota läheisen sairauteen liittyvistä asioista.

Pysähdyimme paikkaan, jonka olimme jo edeltä käsin suunnitelleet sopivaksi levähdyspaikaksi. Mukana olevat vesipullot olivat jo tarpeen ja muutenkin oli jo mukava levähtää puolukkamättäiden keskelle mäkisen kävelyosuuden jälkeen. Jokainen löysi itselleen mieluisan paikan, johon istua. Jokaiselle löysi myös puhutteleva kuva. Osalle kortissa oleva runoa herätti paljon muistoja ja ajatuksia, jonka he jakoivat meidän kanssa. Osasta runoista vain nautimme kaikessa hiljaisuudessa luonnon äärellä. Hetki kesti noin 15 minuuttia, mutta vaistosimme, että yksi osallistuja olisi jo halunnut jatkaa matkaa noustessaan ylös.

Kodalla Olga jäi tekemään nuotiota ja keittämään kahvia, kun muut nousivat Oitinmäen näköalapaikalle. Etukäteen ajattelimme, että nousu olisi joillekin liian vaativa, mutta osallistujat ottivat mielellään haasteen vastaan ja kiipesivät mäenpäälle. Nuotio syttyi ja kahvinkeitto nokipannulla sujui ongelmitta. Aikaa jäi hyvin sopivien keppien etsimiseen loppuvenyttelyä varten.

Ihmiset kokivat näköalapaikalle kiipeämisen hyvänä ja nauttivat sieltä avautuvista maisemista. Puiden antamista energiasta ja puun halaamisesta Maarit kertoi omin sanoin lyhyesti ja annoimme mahdollisuuden kokeilla puun halaamista. Puun halaamisesta ei kukaan osallistujista innostunut ja hetken aikaa tunnelma oli hieman vaivautunut. ”Shamanismia”, totesi yksi osallistujista. Osallistujat pyytelivät anteeksi innottomuuttaan asiaa kohtaan, johon kerroimme, että puun halaaminen oli asia josta olimme kiinnostuneet ja siksi sen halusimme kertoa. Mielestämme tämä ei vaikuttanut loppupäivän tunnelmaan. Laskeutuminen oli todella haastava ja vaarallinen, mutta onneksi selvisimme siitäkin ongelmitta.

Kaikki halusivat syödä ulkona ja kodan vieressä oli sopivasti pöytä, jonka ääressä nautimme retkievää. Onnistuimme hyvin eväiden valinnassa, mutta emme osanneet huomioda mahdollisia kasvissyöjiä, joita oli joukossa yksi. Eväitä syödessä keskustelimme monenlaisista asioista ja ilmapiiri oli välitön.

Syönnin jälkeen kävelimme takaisin Varjolan tilalle. Koskenrannalla toteutettu keppivenyttely sujui hyvin ja kaikki osallistuivat. Jalkojen venyttelyä olisi voinut olla enemmän ja sen olisi voinut toteuttaa ilman keppiä.

Lopuksi pyysimme ja saimme palautetta päivästä. Palautteet meidän mielestä olivat monipuolisia ja rakentavia. Osallistujista oli harmi, että heitä oli niin vähän. Saimme kiitosta vaivannäöstä ja loppuvenyttelystä.

”Kiitos teille, ulkoilua, juttelua, eväitä. Hyvä homma. Harmittaisi jos en olisi lähtenyt. Sääli, että meitä oli näin vähän.”

Kehittämistä aina on ja pidempää matkaa sekä fyysisempää rasitusta toivottiin. Jalkojen venyttelyä olisi myös voinut olla enemmän, koska maasto oli mäkkinen.

*”Tuleville retkille ajatus. Oikea polku olisi mielenkiintoisempi. Esim. sama juttu Pyhä-Häkissä, matkat kimpakyydillä. Ohjelma-
hetket hyviä, ehkä vielä luontoasiaa yksi tauko.”*

”Enemmän olisin toivonut fyysistä rasitusta. Tulevaisuudessa painottakaa tekemisen keskellä enempi vapaata jutustelua.”

Kokonaisuudessa ulkoilupäivä onnistui mielestämme hyvin ja olimme aikatauluttaneet päivän sopivasti. Neljässä tunnissa ei olisi voinut toteuttaa pidempää matkaa näillä suunnitelmilla. Päivästä jäi meille hyvä mieli ja osallistujat näyttivät varsin tyytyväisiltä kotiin lähtiessään. Olimme erityisen iloisia siitä, että osallistujat antoivat meille palautetta, joka antoi meille sekä vahvistusta päivän onnistumisesta että vinkkejä siitä mitä olisimme voineet tehdä toisin.

5 POHDINTA

Opinnäytetyömme tekeminen on jakautunut kahteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa teimme nopealla aikataululla kyselylomaketta yhdistyksen pyynnöstä sen jäsenille. Kyselylomake tehtiin ilman teoreettista taustakehystä, koska sen tekemiseen meillä oli aikaa vain muutama viikko. Kyselylomakkeeseen valitut käsitteet ovat määritelleet työssämme olevan teorian.

Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen on ollut haasteellista, koska valitsemamme käsitteet ovat osittain rajoittaneet työn laaja-alaisuutta. Jos olisimme lähteneet liikkeelle teorian etsimisestä, voisi työmme teoriaosuus olla käsitteiden osalta toisenlainen. Kyselyn vastauksia odotellessa aloitimme työn teoriaosuuden tekemisen. Toisessa vaiheessa kävimme läpi kyselyn vastukset ja niiden pohjalta suunnittelimme ja toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden.

Tekemämme tarvekartoitus vahvisti aikaisempien tutkimusten tulosta siitä että liikunnalla on tärkeä merkitys omaisten hyvinvoinnille ja arjessa jaksamisessa. Liikunta on omaisille tärkeä voimavara. Omaiset liikkuvat mielellään, mutta aikaa ei ole osallistua erilaisiin liikunnallisiin ryhmiin. Myös oma jaksaminen voi olla esteenä osallistua. Omaisyhdistyksellä on haasteena kehittää sellaista toimintaa, johon omaiset haluavat ja jaksavat osallistua.

Toiminnallisen osuuden lähtökohtana oli tarvekartoitus. Tarvekartoituksesta yhdistys saa eväitä kehittää toimintaansa. Liikunnallista ryhmää, joka oli alun perin työmme toiminnallisen osuuden tavoite, ei yhdistykseltä toivottu vaan toiveena oli lähinnä taloudellinen tuki liikunnan harrastamiseen erilaisten alennusten muodossa. Toiveena nousi esiin myös kävely, ulkoilu, luontoretket ja erilaiset venyttelyt. Omaiset toivoivat myös yhdessäoloa ja tutustumista uusiin omaisiin. Näistä lähtökohdista lähdimme suunnittelemaan opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja päädyimme ulkoilupäivään Oitinmäen ympäristössä. Suunnittelussa pyrimme huomioimaan eri kunnan omaavat ihmiset ja valitsimme siksi suhteellisen helppokuntoisen reitin.

Ulkoilupäivään osallistui kolme omaista. Ilmoittautuneita oli viisi, joista yksi perui kyydin puutteen takia lähtönsä. Toinen perujista selvisi, kun odottelimme paikanpäällä ja soitimme hänelle. Päivän valinnassa halusimme mahdollistaa myös työssä käyvien osallistumisen. Yksikään osallistujista ei tällä hetkellä ollut työelämässä. Ulkoilupäivään osallistuneet olivat yhdistyksen aktiivijäseniä ja he tunsivat toisensa ennestään. Näin ollen toive tutustumisesta uusiin jäseniin ei tällä kertaa toteutunut. Ulkoilupäivä onnistui meidän mielestä hyvin. Saamamme palautteen perusteella myös osallistujat pitivät päivää onnistuneena. Vaikka osallistujia oli vähemmän kuin odotimme, jokainen osallistuja

oli meille tärkeä. Mielestämme saavutimme tavoitteemme edistää omaisten arjessa jaksamista luontoliikunnan avulla.

Päivän toteutuksen jälkeen keskustelimme paljon siitä, mitä olisimme voineet tehdä toisin. Kyydityksen järjestäminen olisi ollut järkevää, koska kyselyn vastauksissakin kyytiongelman nousi useaan kertaan esiin. Näin jälkeinpäin ajateltuna kyydityksen järjestämättä jättäminen vaikutti varmasti myös osallistujien määrään. Päivän olisi voinut suunnitella alun perin pidemmäksi, jolloin olisi ollut mahdollista retkeillä esimerkiksi Multamäen maastossa, joka olisi ollut myös mielenkiintoinen reittivaihtoehto. Tiedottamista olisi voinut myös keväällä jo miettiä tarkemmin ja tehdä ilmoituksesta houkuttelevampi.

Päivän aikana käydyissä keskusteluissa nousi esiin teema omaisten huomiomisesta läheisen sairauteen liittyen. Omaiset kokevat, että heitä ei hyödynnetä tarpeeksi läheisen hoitoon liittyen, vaikka he ovat läheisen sairauden parhaita asiantuntijoita. Sama teema nousi esiin televisio-ohjelmassa Inhimillinen tekijä 2.9.2010. Ohjelman katsominen syvensi ammatillista osaamistamme kohdata omaisia, mistä oli hyötyä päivän aikana käydyissä keskusteluissa.

Yhteistyö omaisyhdistyksen kanssa on avannut silmämme ja korvamme kuulemaan omaisten ääntä, josta on varmasti apua tulevassa työssämme. Tulevassa työssämme ymmärrämme nyt ottaa myös omaiset huomioon, eikä vain ajatella työtä asiakaskeskeisesti.

LÄHTEET

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. Environmental science & technology. Jyväskylän yliopiston artikkelitietokanta. Viitattu 5.6.2010.

<http://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/es903183r>

Donaghy, M.E. 2007. Exercise can seriously improve your mental health: Fact or fiction. Advances in Physiotherapy. 2007; 9: 76-88.

Forss, P & Vatula-Pimiä, M-L. 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima OY.

Häkkinen, A & Arkela-Kautiainen, M. 2007. Fyysisen toimintakyvyn ja kunnon arvioinnin lähtökohdat.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00297 Viitattu 23.5.2010.

Ihminen-luonto-liikunta. 1992. Toim. T. Lyytinen & P. Vuolle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: LIKES.

Jäppinen, T. 2008. Puolet omaisista voi hyvin, joka viidettä uhkaa sairastuminen. Labyrintti. Omais- ja mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n jäsenlehti. 2008; 4:12-13.

Käypä hoito- suositus. 2008. Liikunta depression ehkäisyssä ja hoidossa. Viitattu 16.2.2010.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075#s29>

Leskinen, T & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi : kristallisoitu toimintasuositus, saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.

Liikunta ja terveys. 1998. Valitut palat. Helsinki.

Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. 2009. Arjessa mukana: omaistyön käsikirja. Helsinki: Omais- ja mielenterveystyön tukena keskusliitto.

Morozova.Э. Деревья печат. Druidit Doctor of Agricultural Sciences

http://greenterra.ru/drevya_lechat.htm Viitattu 2.9.2010.

Nyman, M. & Stengård, E. 2001. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Helsinki: Omais- ja mielenterveystyön tukena keskusliitto.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Omais- ja mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n nettisivu. Viitattu 9.2.2010. <http://www.omttks.fi/>

Risanen, L. 2000. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Hoitotieteen- ja terveyshallinnon laitos, Oulun yliopisto ja Yleislääketieteen yksikkö, Oulun yliopistollinen sairaala.

<http://herkules oulu.fi/isbn9514254414/html/index.html> Viitattu 23.5.2010.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima.

Suomalaisten hyvinvointi. 2006. Toim. M. Kautto. Vaajakoski : Gummerus.

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi., M & Pajukoski, M. Ympäristö ja hyvinvointi. 2002. Helsinki : WSOY

Terveysliikunta. 2006. Toim. M. Fogelholm & I. Vuori. Jyväskylä: Gummerus.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R & Annala, T. 2007. Mielenterveys ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake

Kysely Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n jäsenille

Liikunta omaisten jaksamisen tukena

Perustiedot:

Ikä:

Sukupuoli: nainen mies ☐ ☐

Millä seutukunnalla asutte?

Jyväskylä <input type="checkbox"/>	Keuruu <input type="checkbox"/>	Saarijärvi-Viitasaari <input type="checkbox"/>
Äänekoski <input type="checkbox"/>	Jämsä <input type="checkbox"/>	Joutsa <input type="checkbox"/>

Kuka läheisistänne sairastaa?

Avoimet kysymykset:

Millaiseksi arvioitte oman fyysisen jaksamisenne tällä hetkellä?

Onko teillä esteitä liikkumiselle? Jos on, niin millaisia?

Kuinka tärkeänä pidätte liikuntaa oman jaksamisen kannalta? Perustelkaa vastauksenne.

Toivoisitteko saavanne yhdistyksen kautta tukea liikuntaan? Jos kyllä, niin millaista tukea kaipaatte?

Mitä toivoisitte liikunnallisen ryhmän pitävän sisällään, jos sellainen toteutuisi?

Kiitos vastauksestanne!

Liite 2: Esittelykirje

Hei omaiset!

Olemme Jyväskylän Ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoita, valmistumme sairaanhoitajiksi joulukuussa 2010. Olemme saaneet Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry:n hallitukselta pyynnön tehdä kysely, jonka aiheena on "Liikunta omaisen jaksamisen tukena". Kysely on osa opinnäytetyötämme ja sillä kartoitamme tarvetta liikunnalliselle ryhmätoiminnalle. Kyselyn perusteella toivomme, että pääsemme toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallisena osana liikunnallista ryhmätoimintaa.

Toivomme, että käytätte hetken aikaa kysymyksiimme vastaten. Kaikki tiedot tulemme käsittelemään luottamuksellisesti ja kyselyyn vastaatte nimettömänä.

Pyydämme ystävällisesti teitä palauttamaan kyselyn oheisessa kuoressa 15.2.2010 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Maarit Manninen

Olga Mäkinen

Johanna Purimo

Liite 3: Ilmoitus jäsentiedotteessa 3/2010

Liikunnasta Voimia Arjen Jaksamiseen!

Tekemämme liikunta/hyvinvointikyselyn pohjalta olemme suunnitelleet teille **ulkoilupäivän** yhdessäolon ja liikunnan merkeissä.

Lähde kanssamme ulkoilemaan Kuusaan kauniisiin maisemiin Metsoreitille **la 11.9.2010 klo 11–15.**

Alustava ohjelma:

Tapaamme klo 11 Kuusaassa, Varjolan tilan parkkipaikalla, josta lähdemme kävellen liikkeelle. Pysähdymme matkan varrella kodalle nauttimaan retkievättä ja paistamaan makkaraa. Reitti on helppokulkuista vaihtelevaa maastoa. Teillä on mahdollisuus valita erimittaisia reittejä, oman kunnon mukaan. Retkelle pukeudumme säänmukaisesti.

Omapastuu 5 euroa pitää sisällään kaikki eväät. Matkat omin/kimppakyydein.

Ilmoittautumiset 3.9. mennessä yhdistyksen työntekijöille puh. 050 538 7633 tai puh. 050 528 0030. Päivään mahtuu mukaan 20 osallistujaa.

Tervetuloa mukaan!

t. sairaanhoitajaopiskelijat

Maarit, Johanna ja Olga

Liite 4: Metsoreitin kartta



Liite 5: Ulkoilupäivän suunnitelmarunko

Aika	Toiminto	Osallistujan tavoite	Menetelmä/Toteutus	Arviointi
11.00.	Kokoontuminen Varjolan parkki-paikalla	Olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan.	Tarkistetaan, että kaikki osallistujat ovat paikalla. Nimilista. Maarit.	Kaikki paikalla.
11.10.–11.30. (20min)	Lankakerä-leikki viereisellä nurmi-alueella. Kerrotaan päivän ohjelma. Kysytään odotukset ja tunnelmat.	Motivoituu päivään. Tutustuu toisiin osallistujiin. Tietää mitä päivä pitää sisällään. Saa kertoa mitä päivältä odottaa.	Leikin ohjaus. Ohjelman kertominen. Tunnelmien ja odotusten kysyminen. Lankakerä, kamera. Johanna.	Osallistujat lähtevät motivoituneina ja tietoisina päivän tapahtumista reitille.
11.30.-12.10. (40min)	Kävelyosuus. Jakaannutaan ryhmiin kunnon ja vauhdin mukaan. Mahdollisuus kävelysauvojen käyttöön.	Kävely tuntuu hyvältä. Kävellessä jakaa ajatuksiaan vertaisten kanssa.	Halukkaille annetaan kävelysauvat ja ohjataan niiden käyttö. Kävellään osallistujien seurassa.	Kävelyosuuden jälkeen osallistujilla hyvä olo.
12.10.–12.30. (20min)	Tauko. Jaetaan kaikille yksi kortti, jossa ajatus luonnosta. Luetaan kortit ja keskustellaan.	Mieli virkistyy, jalat lepää.	Pysähdytään kauniille paikalle. Jokainen etsii istumapaikan kiven tai kannon päältä. Annetaan aikaa lukea kortti ensin itse ja sitten ääneen. Mahdollisuus keskustella ajatuksista. Kortit. Maarit	Hyvä mieli.
12.30.-12.50. (20min)	Kävelyosuus.	Kävely tuntuu hyvältä. Kävellessä jakaa ajatuksiaan vertaisten kanssa.	Yhdessä kävely jatkuu. Jos joku haluaa kiristää vauhtia, hän saa sen tehdä.	Kävelyosuuden jälkeen osallistujilla hyvä olo.
12.50.-14.10. (80min)	Kodalla eväiden syönti. Puiden halaaminen. Mahdollisuus näköalapaikalle nousuun. Keppien etsiminen loppuvenyttelyä varten.	Yhdessäolo. Uusien kokeuksien saaminen. Hyvä olo ja hyvä mieli.	Nuotion teko. Makkaran paisto. Kahvin keitto. Olga. Näköalapaikalle kiipeäminen. Maarit/Johanna Puiden halaaminen. Maarit/Johanna Keppien etsiminen. Olga	Ei jää nälkä eikä jano.
14.10.-14.30. (20min)	Kävelyosuus.	Kävely tuntuu hyvältä. Kävellessä jakaa ajatuksiaan vertaisten kanssa.	Jokainen saa kävellä oman jaksamisensa mukaan.	Kävelyosuuden jälkeen osallistujilla hyvä olo.
14.30.–15.00. (30min)	Keppivenyttely ja lopetus Kuusankosken rannalla. Palautelomakkeen täyttö.	Rentoutuminen ja venyttely kävelyn jälkeen. Saa antaa palautteen päivästä.	Keppivenyttelyn ohjaaminen. Kepit. Olga. Palautepaperit ja kynät. Maarit	Osallistujat lähtevät hyvällä mielellä kotiin.

Liite 6: Ajatukset ajatelmakorteissa

Ruislinnun laulu korvissani, tähköpäiden päällä täysi kuu;
kesä-yön on onni omanani, kaskisavuun laaksot verhoutuu.
En ma iloitse, en sure huokaa; mutta metsän tummuus mulle tuokaa,
puunto pilven, johon päivä hukkuu, siinto vaaran tuulisen, mi nukkuu,
tuoksut vanamon ja varjon veen; niistä sydämeni laulun teen. (Eino Leino)

Kauneus on syksysäänkin kaunis. (Francis Bacon)

Ihanaa,
että olet olemassa, luonto,
sinä lehtevä taipuvainen pensas,
johon on hyvä pistää säikähtänyt pää. (Ragnar Eklund)

Ja on elämässäkin joskus sunnuntaihetkiä,
niin kuin on korvessa kosteikko,
niin kuin kukkula tasangon keskellä,
niin kuin saari suuressa meressä.
Niissä matkamiehen mieli viihtyy
mielellään vielä silloinkin,
kun on ne jo aikoja sitten jällelleen jättänyt
eikä ole toivoakaan sinne enää takaisin tulla. (Juhani Aho)

Tämän maan luonnon tarjoamaa hiljaista iloa
ja rauhallista lepoa tuskin koetaan missään muualla.
Eikä sitä missään myöskään saavuteta
yhtä helposti kuin täällä. (Sakari Pälsi)

Kuinka iloinen olen,

kun saan kulkea pensaikoissa ja metsissä,
puiden, ruohojen ja kallioiden keskellä;
ei kukaan ihminen voi rakastaa maaseutua kuin minä.
Eivätkö metsät, puut ja kalliot juuri anna vastausta siihen,
mitä ihminen toivoo? (Ludwig van Beethoven)

Älä arvioi elämäsi saavutustesi perusteella,
olivatpa ne elämäsi varrella mitättömän pieniä tai valtavan suuria.
Herää sen sijaan ja arvosta kaikkea mitä polullasi kohtaat.
Iloitse kukista, jotka sinua varten kukkivat.
Nauti auringonnoususta, pienistä lapsista, naurusta,
sateesta ja linnuista.
Juovu niistä... onneen ei ole tietä, onni on tie. (Wayne W. Dyer)

Ilo puhui maan kauneudesta ja
elämän päivittäisestä ihmeestä metsässä ja kukkuloilla,
ja lauluista, joita kuullaan aamuin ja illoin. (Kahlil Gibran)

Kun on kauan ollut kaupunkiin teljettynä,
tuntuu suloiselta katsella taivaan puhdasta ja
selkeätä ilmettä ja lausua rukous kohti sinilaen
hymyileviä kasvoja. (John Keats)

Lähde: Ilo. Pieniä viisaita ajatuksia ilosta. 2008. Toim. A. Seppälä. Hämeenlinna.

Liite 7: Palautekysely

Kiitämme sinua osallistumisestasi ulkoilupäivään. Toivomme, että päivästä sait voimia arjessa jaksamiseen. Haluaisimme vielä saada palautetta päivästä oppiaksemme lisää.

